



はつらつ大泉便り

12月号



事前申込・先着順 申込方法 事務所受付(9:00~)電話(10:00~17:00)

第3回 はつらつ手づくり塾

※①②どちらかひとつのお申し込みをお願いします。

①フラワーセラピー「クリスマスリース」

日程:12月4日(水) 14:00~14:45

■会場:集会室

■対象者:60歳以上の練馬区民の方

■定員:10名 ■材料費:300円

■持物:工作用ハサミ、ボンド、持ち帰り袋



②カルトナージュで作る

「クリスマスオーナメント」

日程:12月4日(水) 15:00~15:45

■会場:集会室

■対象者:60歳以上の練馬区民の方

■定員:10名 ■材料費:300円

■持物:布用ハサミ、速乾ボンド



落ち葉拾いと お茶会(懇談会)

HCO
さくら



はつらつクリーン隊 落ち葉拾いの後、ほっこり温まりましょう!

日程:12月11日(水) 10:15~12:00

■会場:集会室

■持物:軍手、帽子、タオル、飲物

運動スキル・知識アップに! 理学療法士が伝える!

介護予防・フレイル予防講座!

第8回 脳卒中の予防

日程:12月19日(木) 14:30~15:30

申込開始:12月1日(日)から

■会場:集会室

■対象者:60歳以上の練馬区民の方

■定員:30名(メイン会場)

■定員:5名(タブレット体験)

■持物:飲物、筆記用具、運動しやすい服装

今回は講師が
はつらつ大泉
に来ます!
お楽しみに!



当日先着受付

※対象者の記載がない事業は利用証をお持ちの方です。

季節の壁面制作応援団『大きな絵馬を作ろう!』

日程:12月16日(月) 10:00~12:00

■会場:集会室 ■定員:12名



音楽演奏会

Amica と素敵な X'mas



日程:12月21日(土) 11:00~12:00

■会場:集会室 ■対象者:練馬区民の方

■定員:60名 ■整理券配布:10:45

多世代交流

協力:ペーパークラフト工房

おりがみを楽しもう!



①恐竜②エンジェル ※どちらかおひとつ

日程:12月7日(土) 10:00~12:00

(受付11:30まで)

■会場:交流談話サロン

■定員:40名 ■対象者:練馬区民の方



ミュージカルビクス

日程:12月3日(火) 10:00~11:00

■会場:集会室 ■定員:40名

■持物:飲物 ■整理券配布:9:00~



(部)スマートフォン相談会 スマートフォンでわからないことを 聞いてみましょう

当日先着

日程:12月14日(土) 9:30~12:30

■会場:娛樂室

■対象者:60歳以上の練馬区民の方

※予約制ではないため、お待ちいただく場合があります。



わくわく絵本 『心ぬくぬく』

日程:12月9日(月) 11:10~12:00

■会場:集会室 ■定員:20名

■対象者:練馬区民の方

■受付にお越しく下さい。



映画会

★上映内容は館内掲示をご覧ください。

・12月26日(木) 17:30~19:30

・12月27日(金) 9:30~11:30

■会場:娛樂室

■定員:20名

■直接会場にお越しく下さい。





12月カレンダー-2024 はつらつ大泉便り


日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	ミュージカル ピクス ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 第3回はつらつ 手づくり塾 ①14:00～ クリスマス リース ②15:00～ クリスマス オーナメント			はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 多世代交流 おりがみを 楽しもう！ ・10:00～
団体抽選 申込み開始	事業抽選 申込み締切			事業抽選 結果発表		団体抽選 申込み締切
8	9	10	11	12	13	14
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ わくわく絵本 ・11:10～ 健やか ストレッチ ①13:30～	スマホ教室 ①10:00～ ②14:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ HCOさくら ☆落ち葉拾い とお茶会 ・10:15～ 椅子ヨガ 13:30～	げんきUP体操 ①10:30～ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～	テレビゲームで ボウリング ①10:15～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ (部)スマートフォン 相談会 ・9:30～ 水彩ぬり絵 ・10:00～
15	16	17	18	19	20	21
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 季節の壁面 制作応援団 ・10:00～ かぎ編み教室 ・13:30～	おりがみ教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～	運動スキル・ 知識アップに！ 理学療法士が 伝える！介護予防 フレイル予防講座！ 第8回 脳卒中の予防 ・14:30～	カレンダー作り ・10:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 音楽演奏会 Amicaと 素敵なX'mas ・11:00～
館内清掃 17時閉館						
22	23	24	25	26	27	28
	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ レクスポ教室 ポッチャ ・14:00～	手工芸教室 ①10:00～ ②13:30～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ ヘルシー フラダンス ・13:00～ 椅子ヨガ 14:45～	健やかストレッチ ②10:00～ パソコン・スマホ 相談会 ・13:00～ ・14:10～ げんきUP体操 ②13:30～ 映画会 ・17:30～	映画会 ・9:30～ 絵てがみ教室 ・14:00～	はつらつ体操 ・9:30～・10:30～ 書道教室 ・10:00～
29	30	31	ご案内 重要!			
年末 休館	年末 休館	年末 休館	※年末年始の休館に伴い、 1月事業のお申込み日が異なります。 ◆1月お便り発行日:12月21日(土) ◆事業抽選申込み:12月21日(土)～28日(土) (27、28日の2日間 10時～17時 電話申込み可) ◆事業抽選発表:令和7年1月5日(日)			下のQRコードは、 はつらつセンター 大泉のホームペ ージにつながります。 ご利用ください！
おらせ 12月28日(土)17:00以降は、西棟と娯楽室は 清掃のため使用できませんので予めご了承ください。			12/29(日)～1/3(金)まで休館			

事前申込・先着順

対象者 60歳以上の練馬区民の方
受付開始 11月25日 午前9時～
申込方法 事務所受付(9:00～) 電話(10:00～17:00)


第3回 はつらつ手づくり塾 ※1人1回
①クリスマスリース②クリスマスオーナメント
・12月4日(水) ①14:00～14:45 ②15:00～15:45 ■会場:集会室■定員:各10名■材料費:300円■持物:表紙参照 


パソコン・スマホ相談会 ※1人1回
①12月12日(木) ②12月26日(木) 各)13:00～14:00 / 14:10～15:10
■会場:パソコンコーナー■定員:各5名■持物:筆記用具 ◆講師:練馬ITリーダーの会 


スマホ教室 ◆お一人様1台の貸出機で受講となります
・12月10日(火) ①10:00～11:30 入門編 ②14:00～15:30 基本とLINE
■会場:集会室 ■定員:各12名 ■持物:筆記用具 


事前申込・抽選


対象者 利用証お持ちの方
申込期間 お便り配布～12月2日まで 事務所に直接申込
電話申込 12月1日、2日の2日間(10:00～17:00)
抽選結果 12月5日に館内掲示で発表(電話でのお問合せ可)


テレビゲームでボウリング ■会場:集会室■定員:各12名■持物:飲物・スコア表(お持ちの方)
・12月13日(金) ①10:15～11:45 (ゲーム操作に慣れている方・スコアアップを目指したい方) 
※1人1回 ②13:30～15:00 (初めての方・ゲーム操作が不安な方)


かぎ編み教室 「まる型モチーフ」
・12月16日(月) 13:30～15:30 ■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:かぎ針(8号)・ハサミ 


手工芸教室 「干支飾り(へび)」 ※1人1回
・12月24日(火) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:裁縫道具・ハサミ・ボンド 


おりがみ教室「お正月飾り(巳)」
・12月17日(火) ※1人1回
①10:00～11:30 ②13:30～15:00
■会場:集会室 ■定員:各18名 ■持物:筆記用具
スティックのり 


レクスポ教室 「ボッチャ」
・12月23日(月) 14:00～15:30
■会場:集会室 ■定員:18名
■持物:飲物・動きやすい服装・靴 


気軽に水彩ぬり絵
・12月14日(土) 10:00～11:30 
■会場:集会室 ■定員:16名 ■筆拭きタオル


絵てがみ教室
・12月27日(金) 14:00～15:30
■会場:集会室 ■定員:10名
■持物:鉛筆・消しゴム・筆拭きタオル 


椅子ヨガ **注!** 今月より2回開催になります!
①12月11日(水) 13:30～14:15
②12月25日(水) 14:45～15:30
■会場:トレーニング室 ■定員:各20名
■持物:飲物・タオル 
※1人1回

書道教室 「かな文字」
・12月28日(土) 10:00～11:30
■会場:集会室 ■定員:12名 ■持物:道具一式・半紙・新聞紙・雑巾・細筆または筆ペン 

カレンダー作り 「こま」
・12月20日(金) 10:00～11:30 
■会場:集会室 ■定員:18名 ■持物:のり・ハサミ・色鉛筆・セロハンテープ・ボンド

健やかストレッチ ※1人1回
①12月9日(月) 13:30～14:30
②12月26日(木) 10:00～11:00
■会場:トレーニング室 ■定員:各15名
■持物:飲物・タオル 

ヘルシーフラダンス
・12月25日(水) 13:00～14:00 
■会場:トレーニング室 ■定員:20名
■持物:飲物・筆記用具

げんきUP体操 ※1人1回
①12月12日(木) 10:30～11:30
②12月26日(木) 13:30～14:30
■会場:トレーニング室 ■定員:各20名
■持物:飲物・タオル 

12月開放事業

カラオケ (娯楽室)

9時～12時

5日(木)、8日(日)、13日(金)、15日(日)、19日(木)、
22日(日)、28日(土)

13時～17時

2日(月)、21日(土)、25日(水)、26日(木)



卓球 (集会室2)

9時～12時

5日(木)、6日(金)、7日(土)、20日(金)、22日(日)、
28日(土)

13時～17時

11日(水)

17時半～20時

6日(金)、14日(土)、22日(日)、27日(金)



筋トレ (トレーニング室)

※筋トレマシン講座を修了された方が対象です。

9時～12時

1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)



13時～17時

1日(日)、8日(日)、15日(日)、19日(木)、22日(日)、
24日(火)、27日(金)

17時半～20時

※15時半～17時 6日(金)

19日(木)、21日(土)

相談会開催日

◆健康相談



事前予約をお願いします。

◆生活相談

◆スマホ相談



事務局にお申し出ください。

練馬区主催事業

お問い合わせ先

練馬区高齢社会対策課
介護予防係 TEL: 03-5984-2094

◆ねりまちウォーキング ◆高齢者筋力向上トレーニング

当日先着受付

はつらつ体操

・毎週 月・水・土
・9:30～10:00/10:30～11:00

- 会場: トレーニング室
- 対象者: 利用証をお持ちの方
- 定員: 25名 ■持物: 上履き・飲物
- 整理券配布: 9:00～



事前申込・抽選

申込期間: 1月6日(月)～1月18日(土)まで
事務所に直接申込 ※電話申込不可
抽選結果発表: 1月24日(金)より館内掲示で発表
電話でのお問い合わせ可

第4期 筋トレマシスタート事業

受講生募集

講座期間: 1月31日(金)～3月11日(火)
■毎週: 火曜日・金曜日 週2回 全12回
■時間: 13:30～15:00
■定員: 10名
■会場: トレーニング室
■持物: 室内用運動靴、運動ができる服装
飲物、タオル、保険代
※専用の用紙でお申し込みください。



つくりっこの家

手づくりクッキー、とれたて野菜等の販売会
館内掲示をご覧ください。

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】12月15日(日) 17:00～
※定期清掃日は17:00で閉館となります。

情報発信・収集コーナー

パソコンをご利用いただけます。ご希望の方は事務所窓口にお申し出ください。パソコン・スマホ相談会中(第2・4木曜)は、使用出来ません。★1人1日2時間まで★
※音を出す場合イヤホンをご持参ください。

練馬区立 はつらつセンター大泉

〒178-0061 練馬区大泉学園町1-34-20

TEL: 03-3867-3180 URL: <http://www.nerima-swf.jp/>
FAX: 03-3867-3181 Email: oizumi-center@nerima-swf.jp

◆開館時間◆

午前9時～午後9時30分 (休館日12月29日～1月3日)
※毎月第3日曜日は定期清掃のため午後5時閉館となります。

◆ご利用方法について◆

60歳以上の練馬区民の方に利用証を発行いたします。
保険証などの公的な身分証明書と、緊急時連絡が取れる方の
氏名・住所・電話番号をご持参ください。
他のはつらつセンター・敬老館の利用証でもご利用いただけます。



社会福祉法人
練馬区社会福祉事業団
Nerima Social Welfare Foundation